

日付	曜	後 期
7 21	月	①軟飯 ③白身魚のバター焼き ②南瓜のみそ汁 ④大根ゆかり和え
8 /	火	①トースト ③キャベツそぼろ煮 ②人参のスープ ④ほうれん草コーン炒め
9 23	水	①軟飯 ③鶏ひき肉と白菜炒め ②大根のみそ汁 ④じゃが芋人参スティック
10 /	木	①スパゲティ(鶏挽肉・人参・玉葱) ②キャベツのゴマサラダ ③フルーツ煮
11 25	金	①軟飯 ③さつま芋カレー風煮 ②大根のすまし汁 ④人参スティック
12 26	土	①煮込みうどん(人参・玉葱・鶏挽肉) ②さつま芋煮 ③白菜煮
/	28 月	①軟飯 ③白身魚のゴマ焼き ②玉ねぎのみそ汁 ④人参もやし炒め
1 15/29	火	①軟飯 ③レバー煮 ②豆腐の清汁 ④キャベツ煮
2 16/30	水	①軟飯 ③肉豆腐風 ②もやしのスープ ④玉ねぎソテー
3 17/31	木	①軟飯 ③鶏肉のパン粉焼き ②キャベツのみそ汁 ④チンゲン菜人参ソテー
4 18	金	①トースト ③グラタン風煮 ②人参のスープ ④玉ねぎソテー
/	19 土	①にゅうめん(もやし キャベツ 挽肉) ②大根としらす煮 ③フルーツ煮
/	24 木	①混ぜご飯風 ③鶏ひき肉と豆腐煮 ②ほうれん草のみそ汁 ④南瓜煮

日付	曜	後 期
7 21	月	①軟飯 ③鶏挽肉とキャベツ炒め ②麩のみそ汁 ④じゃが芋人参煮
8 /	火	①軟飯 ③南瓜のそぼろ煮 ②チンゲン菜のみそ汁 ④人参シラス煮
9 23	水	①軟飯 ③しらす人参煮 ②キャベツのスープ ④胡瓜サラダ風
10 /	木	①軟飯 ④ささ身の唐揚げ(あんかけ) ②じゃが芋のみそ汁 ⑤キャベツと人参和え
11 25	金	①にゅう麺(鶏ひき肉 人参 玉葱) ②白身魚のゴマ焼き ③南瓜と人参煮
12 26	土	①軟飯 ③豆腐のそぼろ丼風 ②さつま芋のみそ汁 ④ほうれん草と人参煮
/	28 月	①軟飯 ③豆腐の味噌煮 ②麩のみそ汁 ④キャベツ煮
1 15/29	火	①軟飯 ③白身魚の照り焼き風 ②もやしのみそ汁 ④いんげんと人参の胡麻煮
2 16/30	水	①にゅう麺(鶏ひき肉 人参 玉葱) ②じゃが芋サラダ ③フルーツ煮
3 17/31	木	①軟飯 ③豆腐のそぼろあんかけ ②玉ねぎの清汁 ④ほうれん草人参ソテー
4 18	金	①軟飯 ③白身魚の照り焼き ②豆腐のスープ ④ピーマンもやしソテー
/	19 土	①軟飯 ③豆腐と人参煮 ②もやしのみそ汁 ④じゃが芋のソテー
/	24 木	①軟飯 ③白身魚の味噌焼き ②キャベツのスープ ④人参とじゃが芋炒め



令和元年10月 完了食献立表



日付	曜	午前おやつ	午前食	午後食	主な材料		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
7	21	月	①クラッカー ②ご飯③みそ汁 (南瓜・玉ねぎ) ④さんまの蒲焼き ⑤大根の梅和え ⑥フルーツ	①牛乳 ②レーズンむしばん ③南瓜のみそ汁 ④フルーツ	米 ホットケーキミックス	さんま 牛乳	大根・人参・胡瓜 玉ねぎ・南瓜
8	/	火	①ビスケット ②ぶどうパン③スープ (キャベツ・人参) ④ツナ入りオムレツ ⑤ほうれん草バター炒め ⑥フルーツ	①牛乳 ②梅と胡麻のおにぎり ③人参のスープ ④フルーツ	ぶどうパン 米 ごま	卵 牛乳 シーチキン バター	ピーマン 人参 キャベツ ほうれん草 コーン
9	23	水	①マンナ ②白菜の卵とじ丼 ③すまし汁 (大根・あさつき) ④ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①牛乳 ②蒸しパン ③大根のみそ汁 ④フルーツ	米 小麦粉 じゃが芋	ベーコン 卵 牛乳 油揚げ バター	玉ねぎ・人参 白菜・大根 あさつき グリンピース 長ねぎ 干椎茸
10	/	木	①牛乳 ②茄子入りスパゲティミートソース ③コーンスープ ④キャベツのごまサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②豚ひきチャーハン ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	米 スパゲティ じゃが芋 ごま	豚肉 牛乳 卵	玉ねぎ 胡瓜 人参・ピーマン 茄子 コーン もやし キャベツ
11	25	金	①クラッカー ②さつま芋のカレーライス ③すまし汁 (大根・あさつき) ④ツナサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②セサミトースト ③大根のすまし汁 ④フルーツ	さつま芋 米 食パン ごま	豚挽き肉 ツナ マーガリン 牛乳	玉ねぎ・人参 胡瓜 キャベツ コーン 大根 あさつき
12	26	土	①牛乳 ②あんかけやきそば ③さつま芋と鶏肉の煮物 ④清まし汁 (人参・大根) ⑤フルーツ	①牛乳 ②きのおこわ ③人参のみそ汁 ④フルーツ	中華麺 さつま芋 米 もち米	えび 豚肉 鶏肉 牛乳	白菜 人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 しめじ えのき 干椎茸 大根
/	28	月	①クラッカー ②わかめご飯③みそ汁 (玉ねぎ・油あげ) ④カレイの胡麻焼き ⑤切干大根ツナ和え ⑥フルーツ	①牛乳 ②ココアケーキ ③玉ねぎのみそ汁 ④フルーツ	米 ごま ホットケーキミックス	カレイ 牛乳 シーチキン 油揚げ バター 卵	わかめ 切干大根 人参 胡瓜 もやし 玉葱 あさつき
1	15/29	火	①ビスケット ②ご飯③清汁 (豆腐・ねぎ) ④鶏唐ネギソース ⑤キャベツのゆかり和え ⑥フルーツ	①牛乳②カレースパゲティ ③豆腐のすまし汁 ④フルーツ ⑤ハロウィンおやつ (30日)	米 スパゲティ	鶏もも 豚挽肉 牛乳 豆腐	胡瓜・人参 長葱 南瓜 ピーマン・玉ねぎ キャベツ
2	16/30	水	①マンナ ②しめじご飯 ③みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) ④肉豆腐 ⑤もやしの胡麻和え ⑥フルーツ	①牛乳②スイートポテト ③もやしのスープ ④フルーツ ⑤ハロウィンおやつ (30日)	米 さつま芋	豚肉 生クリーム 豆腐 油揚げ 牛乳 ごま バター	人参 もやし しめじ 胡瓜 玉ねぎ わかめ しらたき
3	17/31	木	①牛乳 ②ご飯③みそ汁 (チンゲン菜・なめこ) ④豚肉のしょうが焼き ⑤マカロニサラダ ⑥フルーツ	①牛乳 ②焼きうどん ③キャベツのみそ汁 ④フルーツ	米 うどん マカロニ マヨネーズ	豚肉 牛乳	チンゲン菜 なめこ もやし 人参 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ
4	18	金	①クラッカー ②マヨコーンサンド ③スープ (人参・春雨) ④南瓜グラタン ⑤フルーツ	①オレンジジュース ②パパロア ③人参のスープ ④フルーツ	食パン 小麦粉 マヨネーズ	ハム チーズ 豚肉 バター 春雨 牛乳	コーン 玉ねぎ 南瓜 人参 桃 みかん りんご
/	19	土	①牛乳 ②みそにゅうめん ③ごぼう金平 ④フルーツ	①牛乳 ②大学芋 ③キャベツのみそ汁 ④フルーツ	そうめん さつま芋 ごま	豚肉 牛乳	キャベツ・人参 もやし・ごぼう しめじ・長ねぎ こんにゃく

★ 誕生日会 ★

24		木	①クラッカー ②こぎつねごはん③スープ (キャベツ・人参) ④鮭のタルタル焼き ⑤南瓜サラダ⑥ほうれん草人参ソテー ⑦プチトマト⑧フルーツ	①オレンジジュース ②お誕生日ケーキ ③ホイップ	米 マヨネーズ	油揚げ 鮭 卵 バター	小松菜 南瓜 胡瓜 ほうれん草 コーン 人参 トマト キャベツ
----	--	---	---	--------------------------------	------------	-------------------	--

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。